ESPALDA SANA/PILATES-ALCALÁ DE GURREA

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

Organizada: Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea.

Destinatarios: Mayores de 65 años – Cualquiera.

Breve descripción: actividad orientada a mejorar la salud de la espalda mediante ejercicios de pilates, fortalecimiento muscular, movilidad articular y estiramientos. Favorece la higiene postural, la flexibilidad, el equilibrio y la prevención de molestias musculoesqueléticas, contribuyendo al mantenimiento de la autonomía funcional y al envejecimiento activo.

Precio: gratuita.

Día y hora: se desarrolla de octubre a junio, los martes y jueves de 17:00 horas a 18:00 horas, en el Centro Social de Alcalá de Gurrea Lugar:
Alcalá de Gurrea.

Población

Mayores de 65 años - Cualquiera ()

Persona de contacto

Ismael Fernández (974275107, 974275108) (deportes@hoyadehuesca.es)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Alcalá de Gurrea y la Comarca de la Hoya de Huesca

Fecha de última actualización de la actividad

04/11/2026

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Avenida . . . Alcalá de Gurrea . Alcalá de Gurrea Huesca Aragón España

